



Rééquilibrage alimentaire

Cette fois-ci, nous ne vous proposons pas un article mais [un service](#), celui de vous aider à (re)trouver – si besoin – **une vision claire et sereine de l'alimentation santé**, du bon sens et de la simplicité, autrement dit, des pratiques de consommation aussi vertueuses que paisibles.

Pourquoi ?

D'un acte aussi familier que respirer et dormir, celui de manger et le rapport à l'alimentation sont devenus des plus complexes. Règne aujourd'hui **une telle cacophonie sur l'alimentation**, que la plupart des mangeurs sont perdus, anxieux voire culpabilisés, au point souvent de ne plus savoir quoi manger ni comment nourrir leurs enfants, afin de les aider à bien grandir et à s'épanouir.

Comment alors, dans ce contexte, **démêler le fondé du mensonger** parmi les nombreuses recommandations, allégations et injonctions santé ? Celles-ci sont le plus souvent inadaptées, confuses voire paradoxales, qu'elles soient officielles ou commerciales, glanées sur Internet ou véhiculées par des professionnels de l'alimentation (quelquefois formés, en coulisse, par l'industrie agroalimentaire). Même les applications d'informations nutritionnelles, pourtant censées permettre aux consommateurs de s'y retrouver, reposent pour certaines et notamment les plus connues (Yuka) sur **des calculs biaisés**, qui notent favorablement des produits allégés ou ultra-transformés pourtant délétères, et sévèrement des huiles végétales hautement bénéfiques pour la santé. Elles proposent, en outre, des scores souvent contradictoires de l'une à l'autre, ce qui perd encore un peu plus les utilisateurs.

Quant au discours médico-sanitaire, il souffre depuis longtemps déjà d'**une excessive « médicalisation » de l'alimentation**, en focalisant sur les nutriments ou les calories, au détriment des aliments censés être sources de saveurs, de plaisir et de partage. Cette conception anxigène, culpabilisante, est aggravée par le **choix exponentiel des produits alimentaires** aujourd'hui dans les rayons des supermarchés, qui font de **l'alimentation au quotidien un véritable casse-tête**. Quel n'est pas le désœuvrement devant l'abondance de l'offre alimentaire, paradoxalement restreinte à un petit nombre d'aliments de base (blé, produits laitiers à base de lait de vache, produits raffinés, etc.). Les enfants doivent, de fait, apprendre à choisir avant d'apprendre à manger.

La norme alimentaire est aujourd'hui celle de la malbouffe, une industrialisation du vivant qui a poussé si loin qu'elle a fait disparaître odeurs, textures et apparence naturelles des aliments, pour ne laisser place qu'aux marques, étiquettes, labels et allégations nutritionnelles.

Comment ?

L'École des Aliments publie [des articles](#) visant à prévenir par l'assiette les maladies, et notamment « d'industrialisation », chacune étant due en grande partie à une alimentation anarchique ou inappropriée, qu'elles soient dues à des carences ou à des surcharges.

L'École des Aliments, c'est aussi du **rééquilibrage alimentaire personnalisé**, appelé aussi individualisation alimentaire. Personnalisé, parce que vos habitudes alimentaires vous sont propres et qu'elles gagnent à être adaptées à votre personne dans sa globalité, qu'il s'agisse de votre métabolisme¹, de vos excès ou vos carences et de votre rapport à l'alimentation en général. De votre santé en dépend puisque, comme le disait déjà en son temps (460 av. J.C.-377 av. J.C) Hippocrate, médecin grec considéré comme le père de la médecine : « **Que ton aliment soit ton médicament.** »

Ce rééquilibrage alimentaire personnalisé fonctionne aussi bien en préventif qu'en curatif, pour un enfant ou un adolescent en pleine croissance, un adulte, qu'il ait une activité professionnelle sédentaire ou physique, une femme enceinte, allaitante, ménopausée ou en passe de le devenir, une personne souffrante ou âgée, etc. **Si nous avons tou.te.s besoin de manger, chacun.e de nous avons des besoins différents**, des carences nutritionnelles à prévenir, des excès à corriger, en somme, un équilibre à trouver.

Un terrain en berne ou malade n'est pas une fatalité et se corrige avec un peu de temps, un éclairage sur les mécanismes en jeu et surtout, un rééquilibrage alimentaire adapté et graduel. **Le corps humain est une machine incroyablement bien faite**, reste à lui apporter ce dont il a besoin, [quand il en a besoin](#), autrement dit, être à son écoute.

Prenons le cas d'une enfant dont nous avons récemment conseillée la maman, très inquiète sur le retard de croissance de sa fille. Cette enfant, diagnostiquée cœliaque il y a plus d'1 an, une allergie sévère au gluten exigeant un régime strict à vie, a vu sa courbe de croissance s'arrêter net. Entre autres facteurs, après plusieurs échanges sur les habitudes de vie et alimentaires de cette enfant, nous avons repéré un lien de cause à effet majeur. Sur les conseils des nutritionnistes du service hospitalier concerné, cette petite fille se nourrissait en grande partie de produits Schär, la fameuse marque jaune *gluten free*, remboursée en partie par la sécurité sociale pour les personnes porteuses de cette maladie : du pain, des pâtes, des céréales, des biscuits certes sans gluten, mais à l'[indice glycémique](#) élevé, du fait d'être tantôt issus de céréales et de [sucre raffinés](#), voire [extrudées](#). Or, la glycémie, en montant

1 À partir de ce que vous mangez, le métabolisme consiste à mettre - à des rythmes variables selon les individus - en réserve et à utiliser ces réserves pour produire de l'énergie.

régulièrement en flèche tout au long de la journée chez cette enfant, nuisait à son endormissement et à un sommeil de qualité durant la nuit pendant laquelle l'hormone de croissance opère (environ 2h du matin).

Après avoir corrigé son alimentation sans gluten, cette enfant parvient désormais à s'endormir plus facilement le soir et à bien dormir la nuit. Reste à son organisme à relancer un bon fonctionnement hormonal. Evidement, si l'alimentation est centrale, d'autres facteurs étaient en cause et ont été rectifiés.

Tenté.e ?

À partir d'un échange et des informations recueillies, qu'on appelle anamnèse en complétant notre questionnaire préalable [ici](#), il s'agira de vous recommander, de limiter ou de supprimer un temps certains aliments ou associations d'aliments, **afin de réguler son poids, de corriger un terrain ou d'améliorer son état de santé général**. Ou tout simplement se préparer à passer la saison froide en pleine forme.

Pour cela, vous sont proposées **des séances adaptées à votre demande et selon vos objectifs**.

Ces séances peuvent être :

- **une première consultation, pour faire un bilan**, à partir de vos pratiques pour atteindre vos objectifs à court, moyen ou long terme, par téléphone ou en visiophonie,
- **un suivi**, par rapport à cette première rencontre, pour faire un point et progresser,
- **un accompagnement *in situ** au marché ou au supermarché**, pour changer vos habitudes d'achat ou votre manière de consommer,
- **un atelier culinaire chez vous*, dans votre cuisine**, avec vos ustensiles, vos ingrédients, vos épices ou aromates et surtout vos repères, pour apprendre à faire seul(e) ensuite.

Sur rdv ou en visiophonie***

** Autour de Sumène (30) ou de Ganges (34)*

*** Jitsi, Zoom, Skype, Telegram, FaceTime ou autres applications de vidéophonie*

Texte : Julie Lioré

Illustration : [Manon Radicchi](#)